

J+S-Kids: Introduction à la lutte suisse – Leçon 4

Jeux de lutte

Auteur

Werner Christen, responsable de la formation de la lutte suisse

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 5 à 10 ans
 Taille du groupe 5 à 10 enfants
 Env. du cours Salle de sport ou à l'extérieur
 Aspects de sécurité Au minimum 1 à 2 aide-moniteurs

Objectifs/But d'apprentissage


Apprendre les formes de la lutte en jouant. Mobilité et plaisir.

Indications


Cette leçon peut être donnée dans la salle de sport ou à l'extérieur. Pour la partie principale: disposer des matelas sur le sol si la leçon a lieu à l'intérieur, installer un bassin d'environ quatre mètres de diamètre avec une protection sous celui-ci si elle a lieu à l'extérieur. Dans la salle de sport, utiliser les cordes à disposition; à l'extérieur, attacher les cordes à un endroit approprié (par ex. un arbre).


Contenu

MISE EN TRAIN


Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Mots de bienvenue Objectifs et déroulement de la leçon	Enfants en demi-cercle, assis ou debout, moniteur fait face à sa classe	
5'	Chaque enfant a une corde à sauter. Ils se déplacent librement et sautent de différentes manières par-dessus la corde. Le moniteur montre le déroulement du mouvement. Variantes: marcher lentement/rapidement, se déplacer en arrière ou sur le côté, sauter sur la jambe gauche ou droite ou encore les deux jambes en même temps.	Tous les enfants 	Cordes à sauter pour tous
5'	Course avec roulades en avant	Il est important de varier. Par exemple, effectuer des roulades sur le côté gauche, puis sur le côté droit.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15	Debout / Assis / Lutte suisse Plusieurs cordes sont nécessaires. Faire un nœud en bas de chaque corde. Partager les enfants en trois groupes. Le premier groupe essaie de se mettre debout sur le nœud. Le deuxième s'assied dessus (aide possible du moniteur pour le balancer). Le troisième groupe utilise la corde comme une liane et se balance par-dessus la «rivière». Après 30 secondes, changer de poste.		

10'	Marcher sur la corde Les enfants marchent sur la corde, individuellement ou l'un derrière l'autre avec des petits espaces. Sous forme de concours: mesurer le temps pour un passage ou le nombre de passages en 30 secondes.		
15'	Variante de jeux de lutte Les enfants mettent les culottes et apprennent des prises de lutte. Ils essaient mutuellement de déséquilibrer leurs adversaires et de les renverser sur le sol. Le moniteur montre les techniques comme pour le «Kurz» ou le saut croisé et laisse essayer les enfants. Les enfants doivent prendre du plaisir à combattre.		Matelas appropriés ou piscine en plastique 2-4 paires de culottes de lutte

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Sauter à la corde par deux Former des groupes de deux. Deux enfants font tourner la corde pendant que deux autres sautent ensemble. Les autres enfants font la queue. Après 30 secondes, changer les rôles. Les enfants qui ont fait tourner la corde font ensuite la queue. Les deux qui ont sauté font tourner la corde et deux enfants de la queue viennent sauter à leur tour. On peut remplacer les limitations de temps par le nombre de tours. Si nécessaire, changer les paires. Pour diminuer le temps d'attente, former un ou plusieurs groupes et faire les exercices en même temps.		2-3 cordes à sauter d'env. 4 à 5 mètres de long
5'	Prendre congé et donner un aperçu du prochain entraînement.		